

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ
ХАРЬКОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ГОРОДСКОГО ХОЗЯЙСТВА имени А. Н. Бекетова**

«ЧЕРЛИДИНГ»

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

по дисциплине

«ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»

*(для практических и самостоятельных занятий студентов
всех образовательных программ Университета)*

**Харьков
ХНУГХ им. А. Н. Бекетова
2017**

«Черлидинг» : методические указания по дисциплине «Физическое воспитание» (для практических и самостоятельных занятий студентов всех образовательных программ Университета) / Харьков. нац. ун-т город. хоз-ва им. А. Н. Бекетова; состав. Н. В. Борисенко. – Харьков : ХНУГХ им. А. Н. Бекетова, 2017. – 40 с.

Составитель Н. В. Борисенко

Рецензент Д. А. Безкоровайный, канд. наук з физ. воспитания и спорта, доц. каф. физического воспитания и спорта ХНУГХ им. А. Н. Бекетова, заслуженный мастер спорта Украины с АРМ спорта, зав. каф. физ. воспитания и спорта

Рекомендовано кафедрой физического воспитания и спорта, протокол № 5 от 24.12.2015

Содержание

Введение	4
1 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	7
1.1 Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовки на занятиях черлидингом	8
1.2 Режимы учебной работы и требования по физической, специальной, технической, тактической подготовке	9
1.3 Учебно-тематический план занятий черлидингом	10
1.4 Соотношение средств физической, специальной и технико-тактической подготовки по годам обучения	10
1.5 Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (количество соревнований)	11
1.6 Контрольные нормативы по специальной физической подготовленности с учетом возрастных особенностей	11
1.7 Комбинация акробатических упражнений для совершенствования и контрольного тестирования девушек	11
2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	12
2.1 Теоретический подготовка	12
2.1.1 История возникновения черлидинга. Развитие черлидинга	12
2.1.2 Влияние черлидинга	15
2.1.3 Система знаний в области ФК и спорта, тренировки, самоконтроль	19
2.1.4 Умение самостоятельно применять приобретенные знания в процессе учебных занятий	19
2.2 Практическая подготовка	19
2.2.1 Общая физическая подготовка	19
2.2.2 Специальная подготовка	20
2.3 Медико-педагогический контроль	21
2.4 Воспитательная работа	21
2.5 Психологическая подготовка	23
2.5.1 Средства и методы психологической подготовки	23
2.5.2 Развитие волевых качеств черлидера	25
2.5.3 Специальная психологическая подготовка в черлидинге	26
2.6 Инструкторская и судейская практика	28
2.7 Требования техники безопасности	28
3 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	33
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	38
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	39

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность работы определяется противоречием между необходимостью поддержания приоритета дополнительного образования и здоровья в образовательном процессе и отсутствием оптимальной системы здоровья сбережения, основанной на дифференцированном использовании средств физкультурного образования студентов. Данное противоречие послужило основой для формулирования проблемы – создание здоровье сберегающей модели организации физкультурного образования учащихся занятия черлидингом.

Черлидинг во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности студентов, общему оздоровлению их организма. Укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни.

При той огромной умственной нагрузке, которую испытывают студенты, у них нет ни возможностей, ни, как правило, устремленности для занятий спортом с целью достижения высоких спортивных результатов. Поэтому вся деятельность черлидинга пронизана стремлением обеспечить условия для учебы, привить студентам прочные знания, умения и навыки для культурного отношения к своему здоровью.

Направленность авторской дополнительной образовательной программы – ***физкультурно-спортивная***.

Авторская дополнительная образовательная программа направлена на овладение занимающимися основами техники и тактики выступлений, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального и коллективного мастерства, и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей черлидера вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием трени-

ровочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Концептуальный подход к реализации программы – оздоровление учащихся, пропаганда здорового образа жизни.

Воспитательно-оздоровительная работа в черлидинге включает в себя четыре направления:

- мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья;
- социальное – адаптация в коллективе, приспособление к условиям среды и неадекватным ситуациям;
- биологический – физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях;
- психологические – общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

Данная авторская образовательная программа осуществляет комплексный подход к реализации информативного, оздоровительного, спортивного компонентов деятельности черлидинга.

Цели и задачи программы

Цель программы мотивация к занятиям физической культуры и спорту, популяризация спортивных игр, привитие нравственно-эстетического воспитания.

Задачи направлены на реализацию спортивной работы в университете, воспитание студенческой молодежи:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию организма;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики для поднятия боевого духа команд;
- создать благоприятную обстановку и обеспечить зрелищность спортивного мероприятия для болельщиков и команд;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- привитие студентам организаторских навыков;
- вовлечение молодежи в систематические занятия физкультурой и спортом;

- оказывать помощь университету в организации внеурочной работы по установленным в них видам спорта и сдаче тестов по общей физической подготовке;

- развитие физических умений, поддержание формы, развитие привычки здорового образа;

- развитие эстетического вкуса;

- повышение эффективности занятий с учетом индивидуальных особенностей и способностей обучающихся;

- расширение кругозора студентов;

- привлечение к участию и поддержке в межвузовских соревнованиях.

Главная задача заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил черлидера; в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка черлидера, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

- подготовку черлидеров к выступлениям;

- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками приобретенных в процессе многолетней подготовки;

- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной подготовкой и бойцовскими качествами спортсменов;

- подготовку и выполнение нормативных требований.

Срок реализации авторской дополнительной образовательной программы – 5 лет.

Учебная программа и учебный план рассчитаны на 36 недель в год, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать: в первый год обучения двух академических часов три раза в неделю, на следующих этапах обучения трех академических часов при не менее чем двухразовых тренировочных занятиях в неделю.

Основными формами учебного процесса являются:

- групповые учебные занятия;

- медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;

- тестирование;

- участие в соревнованиях;

- инструкторская и судейская практика учащихся.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется преподавателем физического воспитания.

Два раза в год осенью и весной проводятся контрольные испытания по общей физической и специальной физической подготовке с анализом результатов тестов.

Ожидаемый результат:

- интерес к физической культуре и спорту;
- потребность к занятиям черлидинга;
- развития культурно-эстетического восприятия к здоровому образу жизни;
- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся;
- результаты участия в соревнованиях.

Итогами реализации авторской дополнительной образовательной программы являются: участие воспитанников в соревнованиях, выполнение занимающимися нормативных требований по уровню подготовленности. Студенты должны расширить свой кругозор, получить знания о здоровом образе жизни, развить эстетический вкус. Учащиеся должны достичь оптимального уровня развития таких качеств, как гибкость, выносливость, сила, координация движений, а так же повысить самооценку и веру в собственные силы и возможности. Разовьётся творческий потенциал студентов, повысится интерес к спортивным мероприятиям.

1 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В настоящей программе выделены три года обучения черлидингом.

Максимальный состав группы не должен превышать 20 человек с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебных занятиях.

Критерий оценки деятельности первого года обучения: стабильность состава занимающихся и посещаемость занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Группа формируются из здоровых студентов, прошедших необходимую подготовку, выполняющих нормативы по общей физической и специальной подготовке.

Также группы формируются из черлидеров, умеющие выполнять элементы индивидуального «Cheer – Dance», участвовать в «Групповых станах». Пере-

вод по годам обучения на эти этапы осуществляется при условии положительной динамики прироста специальных показателей. Учебная программа рассчитана на пятилетний период обучения.

Таблица – Программа 5-летнего обучения черлидинга

№	этапы подготовки	кол-во учебных часов в неделю	минимальная наполняемость групп (чел.)	максимальная наполняемость групп (чел.)
1	Первый год	3	15	15
2	Второй год	3	15	15
3	Третий год	3	15	15
4	Четвертый	3	15	15
5	Пятый год	3	15	15

1.1 Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовки на занятиях черлидинга

Таблица 1 – Режим учебно-тренировочной работы

Год обучения	Минимальное количество учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
1-й	15	3	выполнение нормативов ОФП, элементы хореографии
2-й	15	3	выполнение нормативов ОФП, СП, элементы акробатики
3-й	15	3	выполнение нормативов ОФП, СП, ТТП
4-й	15	3	выполнение нормативов ОФП, СП, ТТП
5-й	15	3	выполнение нормативов ОФП, СП, ТТП

1.2 Режимы учебной работы и требования по физической, специальной, технической, тактической подготовке

Таблица 2 – Режимы учебной работы на 5 лет

Наименование этапа подготовки	Год обучения	Число учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Требования по физической, специальной, технической, тактической подготовке
Учебный этап первого года обучения	1	15	3	102	-
Учебный этап второго года обучения	2	15	3	102	-
Учебный этап третьего года обучения	3	15	3	102	-
Учебный этап четвертого года обучения	4	15	3	102	-
Учебный этап пятого года обучения	5	15	3	102	-

Примечание:

Учебная, воспитательная, оздоровительная работа проводится в течение всего года (36 недель).

1.3 Учебно-тематический план занятий черлидингом

Таблица 3 – Учебно-тематический план занятий черлидингом

Разделы подготовки	Этапы подготовки				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Теоретическая подготовка	24	20	16	16	16
Практическая подготовка	78	82	86	86	86
Общая физическая подготовка	25	17	14	14	14
Специальная подготовка	20	20	19	19	19
Техническая подготовка	15	19	23	23	23
Тактическая подготовка	10	13	15	15	15
Психологическая подготовка	1	2	3	3	3
Сдача контрольных нормативов	2	2	2	2	2
Инструкторская и судейская практика	–	2	3	3	3
Врачебный контроль	1	1	1	1	1
Участие в соревнованиях в соответствии с календарным планом спортивно - массовых мероприятий	6	6	6	6	6
Всего часов	102	102	102	102	102

1.4 Соотношение средств физической, специальной и технико-тактической подготовки при занятиях черлидингом по годам обучения

Таблица 4 – Соотношение видов подготовки

Разделы подготовки	Этапы подготовки					
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Всего
ОФП:	25	17	14	14	14	84
СП:	20	20	19	19	19	97
Техническая подготовка:	15	19	23	23	23	103
Тактическая подготовка:	10	13	15	15	15	68

1.5 Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (количество соревнований)

Разделы подготовки	Этапы подготовки				
	1год	2год	3год	4год	5год
Район	1	2	2	2	2
Зональные краевые	1	1	1	1	1
Край	1	1	1	1	1
Всего	3	4	4	4	4

1.6 Контрольные нормативы по специальной физической подготовленности с учетом возрастных особенностей

Комбинация акробатических упражнений для совершенствования и контрольного тестирования девушек

№/№	Контрольные упражнения	Баллы
1.	Из упора присев кувырок вперед	1,0 балл
2.	Кувырок вперед в сед с наклоном	1,5 балла
3.	Лечь и «мост»	3,0 балла
4.	Перекатом вперед сед с наклоном	1,0 балл
5.	Кувырок назад в полушпагат	1,5 балл

1.7 Комбинация акробатических упражнений для совершенствования и контрольного тестирования девушек

№/№	Контрольные упражнения	Баллы
1.	Кувырок вперед в сед с наклоном	1,0 балл
2.	Выпрямляясь, сед углом, руки в стороны	2,0 балла
3.	Перекатом назад стойка на лопатках	1,0 балл
4.	Перекатом вперед лечь и «мост»	2,0 балла
5.	Поворот в упор присев	1,5 балл
6.	Выпад вперед и кувырок в упор присев и о.с.	2,5 балла

2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Теоретическая подготовка

2.1.1 История возникновения черлидинга. Развитие черлидинга

Согласно легенде, первое подобие черлидинга появилось во время американского матча по футболу, когда местные мальчишки, чтобы поддержать любимую команду, начали громко кричать ободряющие лозунги, размахивая при этом охапками сена. Так они не только подняли настроение самим игрокам, но и привлекли внимание остальных болельщиков. Постепенно задачи для черлидеров начали все больше и больше усложняться.

В Древней Греции зрители активно поддерживали бегунов во время Олимпийских игр. В 1860-ые годы в студенческой среде в Великобритании стало модным подбадривать спортсменов во время соревнований, и вскоре это веяние распространилось и в Соединенных Штатах. Первый клуб групп поддержки был организован в Нью Джерси в Принстонском Университете в 1865 году, там же прозвучала и первая кричалка. Говорят, на одной футбольной игре в Принстоне Томас Пиблер собрал шесть человек, которые выстроились перед трибунами со студентами и в течение всей игры скандировали кричалки, побуждая остальных зрителей болеть за любимую команду.

Но годом зарождения черлидинга принято все же считать 1898. В этом году у футбольной команды Миннесотского Университета сезон явно не складывался. И тогда один из самых инициативных фанатов решил пожаловаться в the Ariel. В своем Официальном Письме Университета Миннесоты он писал: «Все кричали: Держитесь, не падайте духом, и мы победим!» и «Говорю вам, дайте нам группу поддержки, и нас нельзя будет сломить».

Все единодушно решили, что что-то надо было делать, и перед игрой с Мэдисон Висконсин в Университете Миннесоты состоялось собрание, на котором присутствовали студенты со всех факультетов. Один из присутствующих там университетских профессоров выдвинул блестящий научный тезис в пользу зрительской поддержки спортсменов на соревнованиях. Он утверждал, что стимул нескольких сотен студентов фокусируется на положительной энергии, которая направляется на команду и помогает ей одержать победу. Его заключительной репликой была: «Идем в Мэдисон! Идем в Мэдисон! Применим закон положительных стимулов!»

Состоялась игра, но, вопреки всем ожиданиям, команду Гоферс разгромили со счетом 28–0. Неужели такая поддержка не сработала? Нужно было приду-

мать что-то еще, и тогда появился Джек Кемпбелл, студент первого курса медицинского факультета. Именно его можно назвать первым черлидером. Джек объяснил, что кто-то должен руководить скандированием, и кричалки должны быть разнообразными, не просто «С ним все ок!» или «С ними все ок!». Поэтому на следующей игре под руководством Кемпбелла зрители скандировали кричалку, которая впоследствии вошла в историю:

«Rah, Rah, Rah!

Sku-u-mar, Hoo-Rah! Hoo-Rah!

Varsity! Varsity! Varsity, Minn-e-So-Tah!»

Таким образом, в Соединенных Штатах зародился черлидинг. Верьте или нет, но вначале черлидинг был более популярен среди мужчин. Однако, когда в связи со 2-ой Мировой войной на фронт ушло воевать огромное количество мужчин, ситуация резко изменилась, теперь более 90% черлидеров составляли женщины.

В 1920 году черлидинг пополнился двумя нововведениями: барабаны и дудки. С ростом популярности футбола росла и популярность черлидинга.

Активное участие в черлидинге женщин началось в 20-х годах прошлого столетия. В Университете Миннесоты черлидеры ввели в свои программы элементы гимнастики и прыжки, а идея отводить специальный сектор для черлидеров принадлежит Линдли Ботвеллу из Университета Штата Орегон. В 30-ые годы в университетах и колледжах стали активно использовать помпоны, атрибут, который и по сей день является визитной карточкой черлидинга. В 40-ые годы, когда большинство мужчин ушли воевать, женщины не только стали больше работать в тылу, но и начали активно создавать команды по черлидингу. Именно тогда черлидинг стал преимущественно женским видом спорта. Когда же мужчины вернулись с фронта, в черлидинг были добавлены такие элементы, как повороты и закручивания. Гимнастические элементы, как правило, выполнялись мужчинами, в то время как девушки танцевали, это и положило начало образованию танцевальных команд (dance — команды).

В 1948 году Лоренс Харки Харкимер (основатель индустрии групп поддержки) организовал первый лагерь для черлидеров, это состоялось в Университете Хантсвилль Сэм Хьюстон, где приняли участие 52 девушки. Тогда же была основана первая черлидинговая организация – «Национальная Организация Черлидинга».

В 1950-х годах черлидеры стали проводить в колледжах специальные семинары, на которых преподавали всем желающим основы этого вида спорта.

Современный виниловый помпон изобрел Фред Гастофф в 1965 году, и представил Международной Организации Черлидинга. «Bruin High Step» стиль программы с помпонами был усовершенствован черлидерами из UCLA и Международной Организацией Черлидинга.

В 1967 году было решено составлять ежегодный рейтинг «10 Лучших Коллежских Команд по Черлидингу», чтобы определить претендентов на участие в конкурсе «Черлидер Всей Америки», проводимом по инициативе Международной Организации Черлидинга.

Первая в истории профессиональная команда черлидеров была основана Baltimore Colts. С тех пор команды старшеклассниц всегда выступали на соревнованиях для поддержки своих спортсменов. Черлидеры Dallas Cowboy создали свой собственный «Бродвейский стиль» танца с помпонами для развлечения зрителей.

В начале 70-х годов черлидинг становится все более и более популярным. Помимо того, что черлидеры выступают на играх по футболу и баскетболу, группы поддержки теперь появляются и на школьных спортивных состязаниях, иногда выбирают несколько разных команд для участия в соревнованиях по борьбе, легкой атлетики и плаванию. Первая телетрансляция Чемпионата по Черлидингу среди Команд Колледжей, организованная по инициативе Международной Организации Черлидинга, состоялась весной 1978 года на канале CBS-TV.

В 1976 году команда черлидеров Dallas Cowboy, выступив на Супер Боуле X, сделала первый шаг к развитию танцевального черлидинга. В 1970 стали активно проводиться соревнования по черлидингу среди команд колледжей и средних школ.

В 1980 году были установлены официальные стандарты и правила безопасности, которые запрещали некоторые травмоопасные кувырки и пирамиды. Соревнования по черлидингу среди юниоров и взрослых команд проводились уже по всем Соединенным Штатам. Этот вид спорта стал развиваться в национальных масштабах, стали появляться специальные курсы и тренеры по черлидингу.

Черлидинг (от английского «cheer-leader» – веселье, одобрительное приветствие, восклицание). Массовым стартом черлидинга можно считать 70-е годы прошлого столетия, когда поддержка болельщиками своих любимцев на стадионах и в спортивных залах Соединенных Штатов становилась организованной и дружной (по команде раздавались аплодисменты, звучали речевки и т.п.). Интересно, что изначально лидерами поддержки, или по-современному, черлидерами

были совсем не розовощекие девушки-красавицы, а... юноши – поклонники американского футбола. Не в силах смотреть на поражения своих команд, желая из всех сил подбодрить кумиров и друзей, парни придумывали кричалки, топали ногами, хлопали в ладоши, превращая все это в стройное зрительское действо на трибунах. А потом фанаты собрались, подумали и сформировали движение, которое гордо именовали «Черлидерс».

Черлидинг – вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастику и акробатику) очень зрелищный и эмоциональный. Он успешно сопровождает многие спортивные соревнования, усиливает зрелищность, один из самых увлекательных видов спорта, способствующий всестороннему и гармоничному физическому развитию. Черлидинг состоит из двух направлений — Cheer и Dance.

Cheer — это пирамиды, акробатика, прыжки, звонкие и четкие кричалки, помпоны и потрясающая динамика.

Dance — красивые танцевальные движения, необычная хореография, шпагаты, зажигательная энергия.

Черлидинг — это не только группа поддержки своей команды, но и отдельный самостоятельный вид спорта. По нему проводятся соревнования не только российского масштаба, но и европейского, и мирового. Чемпионаты по черлидингу проводятся в нескольких номинациях:

Чир — элементы спортивной гимнастики и акробатики, построение пирамид и танцевальные перестроения под зычные кричалки;

Данс — спортивные танцы с элементами гимнастики, с присутствием пластичности, хорошей хореографии и грации, потрясающей синхронности;

Чир-микс — выступления смешанных команд (женщины и мужчины);

Групповой стант — коллективное построение пирамид;

Индивидуальный черлидер — сольный номер главного заводилы команды.

2.1.2 Влияние черлидинга

Черлидинг, направлен на всестороннее физическое, интеллектуальное и духовное развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Занятия оказывает благотворное влияние на многие системы организма в частности, развивает дыхательную систему. Благодаря дыхательным движениям происходит постоянная вентиляция легких.

Черлидиров отличает молниеносная реакция, ловкость, пластичность, синхронность движений, стойкость, быстрое мышление, умение точно выполнять упражнение с помпонами и одновременно кричать «кричалки», большая работоспособность, выносливость и многие другие качества.

Главное в идеологии черлидиров не то, что они просто танцуют на стадионах, в спортивных залах, а то, что своей работой они создают благоприятную обстановку и обеспечивают зрелищность спортивного мероприятия для болельщиков, поднимают боевой дух команд, прежде всего, конечно, той, которую поддерживают.

Черлидиров обучают гимнастике, акробатике, аэробике, степ – аэробике, хореографии и танцевальным стилям. Педагог совместно с занимающимися придумывают и ставят танцевальные программы, сочиняют кричалки и речевки к каждому выступлению. Громкий звонкий голос и четкая дикция – одно из основных требований к черлидеру. Также нужно иметь хорошую реакцию и уметь улавливать настроение спортсменов и зрителей.

Основными принципами оздоровительно-развивающей тренировки, являются:

- принцип доступности;
- принцип «не навреди»;
- принцип биологической целесообразности;
- программно-целевой принцип;
- принцип половозрастных различий;
- принцип индивидуализации;
- принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций человека;
- принцип взаимосвязи и взаимозависимости психических и физических сил человека;
- принцип интеграции;
- принцип красоты и эстетической целесообразности.

Принцип доступности

Польза двигательной активности не вызывает сомнения, но вопрос о том, в каком объеме заниматься, какие средства использовать, остается дискуссионным. Большой поток различной литературы у нас в стране и за рубежом подчас приводит к дезориентации, а научных доказательств полезности той или иной гимнастики, аэробики или методики силовой тренировки явно не хватает. В особенности это касается детей и подростков. Часто авторы ориентируются лишь на свой опыт и интуицию. И здесь нельзя мириться с дилетантством и допускать ошибки, ибо цена им – здоровье человека. Как неразумное применение лекарств

по советам соседей, родных, знакомых может привести к отрицательным результатам, так и занятия физическими упражнениями при неправильном применении могут нанести вред.

Применяемые программы черлидинга должны быть доступны как в координационном плане, так и в функциональном, отвечать духовным и интеллектуальным запросам занимающихся. В связи с этим проведение оценки состояния здоровья и уровня физической подготовленности необходимо для снижения фактора риска и вероятности травматизма. В настоящее время уделяется большое внимание разработке программы тестирования состояния здоровья, включающей оценку функционального состояния сердечно-сосудистой системы, методы ортопедического обследования, оценку физических качеств, анкетирование.

Принцип «не навреди»

Завет Гиппократов «не навреди» должны соблюдать не только медики, но и специалисты в области физической культуры преподаватели этой дисциплины в школах. Физические упражнения, применяемые во многих программах черлидинга, активно воздействуют на все органы и системы организма, что определяет показания и противопоказания к их использованию. Исходя из важнейшего принципа – «не навреди» – остановимся, в первую очередь, на противопоказаниях. Это могут быть состояния, затрудняющие адаптацию к физическим нагрузкам.

К заболеваниям, при которых противопоказана физическая тренировка, относятся:

- заболевания в острой стадии;
- тяжелые органические заболевания центральной нервной системы;
- болезни сердечно-сосудистой системы;
- болезни органов дыхания: бронхиальная астма с тяжелым течением, тяжелые формы бронхоэктатической болезни;
- заболевания печени и почек с явлениями недостаточности функций;
- болезни эндокринной системы при выраженном нарушении функций;
- болезни опорно-двигательного аппарата с резко выраженными нарушениями функций и болевым синдромом и др.

Программно-целевой принцип

В соответствии с программно-целевым принципом программирования тренировки вначале формируются конкретные целевые задачи, затем определяются объективно необходимые для их реализации содержание, объем и организация тренировочной нагрузки. Поэтому процедура программирования заключается в создании объективно необходимых условий для достижения конкретного тренировочного эффекта, необходимого для реализации целевых задач оздоровительной тренировки. На этом основании и принимается решение о подборе соответствующего содержания процесса тренировки и ее организации.

Учитывая программно-целевой принцип, необходимо:

- определить цели и задачи;
- учитывать материально-техническое обеспечение занятий;
- провести тестирование, мониторинг и т.д.;
- разработать программу, определить вид занятий, средства и методы их проведения;
- регулярно проводить врачебно-педагогический контроль;
- проводить коррекцию тренировочных программ.

Наиболее эффективны занятия черлидерством минимум 2–3 раза в неделю продолжительностью 3 часа. Такие установки касаются и проведения занятий с подростками и студентами.

Принцип индивидуализации

Соблюдение принципа индивидуализации – одно из главных требований оздоровительной тренировки. Изучение процессов роста и развития молодежи показывает, что темпы индивидуального развития неодинаковы. Но в любой возрастной группе есть ребята, опережающие своих сверстников в развитии или отстающие от них. Количество отстающих в последнее время увеличивается, и этот факт необходимо учитывать при организации и проведении занятий. При этом важно помнить, что нет физической нагрузки большой или малой – есть нагрузка, соответствующая или не соответствующая возможностям организма.

2.1.3 Система знаний в области ФК и спорта, тренировки, самоконтроль

Основы знаний о личной гигиене, режиме сна и отдыха; влияние занятий физическими упражнениями (черлидингом) на системы дыхания, кровообращения, ЦНС и др.; основные компоненты физической культуры личности; развитие волевых и нравственных качеств; основные приемы самоконтроля; здоровый образ жизни — одна из основных ценностных ориентаций; врачебный контроль во время занятий; правила самостоятельной тренировки двигательных способностей; правила по технике безопасности во время тренировки и правила страховки; основные правила по черлидингу и терминологии; кодекс черлидера; правила составления соревновательных программ по номинациям «ЧИР» и «ЧИР-ДАНС».

2.1.4 Умение самостоятельно применять приобретенные знания в процессе учебных занятий

Занятия черлидингом способствуют выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и овладению организаторскими навыками проведения занятий, помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность.

2.2 Практическая подготовка

2.2.1 Общая физическая подготовка

Развитие гибкости: активные и пассивные упражнения, направленные для развития гибкости в плечевых, тазобедренных суставах и гибкости позвоночного столба (различные махи, наклоны, скручивания, выпады, круговые движения в различных плоскостях).

Развитие выносливости: прыжки со скакалкой, бег с различной скоростью и продолжительностью, а так же за счёт увеличения плотности и интенсивности занятий.

Развитие силы: статические и динамические упражнения с собственным весом, с отягощениями (набивные мячи, гантели, амортизаторы, сопротивление партнёра), направленные на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног.

Развитие координации движений: упражнения, которые предъявляют высокие требования к точности движений (акробатические упражнения, упражнения в равновесии); упражнения в которых имеется элемент внезапности (по-

движные игры, спортивные игры); упражнения в которых в зависимости от ситуации или сигнала необходимо менять направление движения (челночный бег, танцевальные упражнения).

Развитие быстроты: упражнения связанные с необходимостью мгновенного реагирования на различные сигналы, за минимальное время преодолевать короткие расстояния (бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки со скакалкой, подвижные и спортивные игры).

2.2.2 Специальная подготовка

Строевые упражнения: перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противходом, змейкой, кругом, скрещением;

Силовые упражнения: акробатические стойки (стойка на лопатках, стойка на руках), специальные стойки, используемые в черлидинге (стойка на бедре, стойка на плечах, стойка сидя на плечах), станты-построения (1,5 роста и 2 уровня, 2 роста и 2 уровня), пирамиды;

Скоростно-силовые упражнения: различные прыжки, подскоки, выпрыгивания, специальные прыжки (чир-прыжки, лип-прыжки);

Координационные упражнения: основные положения рук и кистей, используемые в черлидинге, основные положения ног, используемые в черлидинге, акробатические упражнения (кувырки, колесо, перевороты), пируэты, двойной пируэт.

Развитие гибкости: шпагаты, махи, выпады, прогибы, мосты.

Танцы упражнения: восьмерки, танцевальные блоки, танцевальные стили и направления (джаз, фанк, брейк, рок, поп, рэп, лирический, народный танец, сочетание стилей), чир-данс – танцевальный блок с использованием основных элементов черлидинга.

Кричалки – используются для привлечения к участию зрителей.

Чант (скандирование) – повторяющееся слово или фраза, используемая для привлечения зрителей к участию в программе;

Чир (двустигшья и т.д., информирующие зрителей и болельщиков о команде черлидеров, об играющей на поле команде, о происходящих событиях и т. п.) – в содержании должна быть задана определенная информация для зрителей (болельщиков): о команде черлидеров, об играющей на поле команде, о происходящих событиях и т.п.

Постановка голоса

Модуляция, громкость, высота звука, выразительность, разучивание и исполнение гимнов, командных песен. Дыхательные упражнения (упражнения на вдохе и выдохе). Упражнения для тренировки голоса и силы звука.

Хореография

Исправление осанки (подтягивание мышц живота, ягодичной области, расправление плеч, выпрямление позвоночника). Элементы классического танца.

Акробатика

Перекаты, кувырки, выпады, мост из положения лёжа и стоя, стойка на руках, переворот в сторону (колесо), шпагаты, полушпагат.

Пирамиды (станты)

Групповые акробатические упражнения в парах, тройках.

2.3 Медико-педагогический и врачебный контроль

В целях профилактики здоровья занимающихся, обеспечения высококачественного учебного процесса ведется постоянный педагогический и врачебный контроль. Для определения исходного уровня динамики общей физической подготовленности студентов рекомендуется следующий комплекс контрольных упражнений: бег 30м; прыжок в длину с места; упражнения на гибкость; подтягивание в висе лёжа.

Педагогический контроль включает показатели учебной и соревновательной деятельности (количество учебных занятий, соревновательных дней).

Основными задачами врачебного контроля в группах является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендации врача. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

2.4 Воспитательная работа

В данном разделе кратко отражаются основные средства, методы формы, приемы воспитательной работы, логической подготовки с учащимися.

Возрастание роли физической культуры как средство воспитания учащихся обуславливает повышение и требований к воспитательной работе. Важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности студента. Главной задачей в занятиях с учащимися является воспитание высоких моральных качеств.

Важную роль в нравственном и эстетическом воспитании играет спортивная деятельность, представляющая большие возможности для воспитания этих качеств.

«Воспитание подрастающего поколения через черлидинг» влечет за собой:

- 1) преодоление застенчивости и низкой самооценки, формирование правильной самооценки и достижение эмоциональной зрелости;
- 2) учит много работать для достижения поставленной цели;
- 3) осознать ответственность за свое здоровье в течение всей жизни;
- 4) работа в команде развивает сплоченность и преданность общим идеям и целям. Сплоченная команда является необходимым условием для развития личности;
- 5) развивается креативность мышления, каждый член команды участвует в постановке номера, придумывании пирамид;
- 6) развитие личной ответственности;
- 7) уважение к социальным нормам и требованиям;
- 8) дисциплинированность, собранность, надежность;
- 9) развитие физических умений, поддержание формы, развитие привычки здорового образа жизни;
- 10) правильное распределение времени.

Центральной фигурой в этой работе является учитель, который не ограничивает свои функции лишь руководством во время занятий и соревнований.

Успешность воспитания студентов во многом определяется способностью преподавателя сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

В целях эффективности воспитания преподавателю необходимо организовать тренировочный процесс так, чтобы постоянно ставить перед учащимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения (убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, примеры). Методом нравственного воспитания является поощрение черлидера — выражение положительной оценки его действий и поступков. Методом воспитания является и наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценки поступков и действий черлидера. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступков в коллективе.

Коллектив является важным фактором нравственного и эстетического формирования личности учащегося. Занятия черлидингом способствуют развитию таких важных качеств личности ребенка, как: внимательность, точность,

настойчивость, память, логическое мышление, инициативность, воображение, самостоятельность, коллективизм, сплоченность, дисциплинированность.

2.5 Психологическая подготовка

Психологическая подготовка черлидеров перед соревнованиями направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступить за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Успешность воспитания во многом определяется способностью учителя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности учащихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Преподавателю, работающему со студентами, следует использовать все имеющиеся средства психологического воздействия на молодежь для формирования психически уравновешенной личности. Черлидинг закаляет студентов как морально-психологически, так и физически, одновременно развивает в них чувства «лидерства» и «коллективизма».

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования, соревновательные ситуации. К методам словесного убеждения относятся: разъяснение, критика, одобрение, внушение, осуждение, примеры авторитетных людей.

В первый год обучения используются методы развития внимания, сенсомоторики, волевых качеств. Во второй год обучения совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость. Третий год обучения – это способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

2.5.1 Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические – убеждения, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические – суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические – аппаратные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделять на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с черлидерами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях школы относятся: метод словесного воздействия (вербальный, образный, вербально-образный).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние черлидеров относятся:

1. *Создание внутренней психической опоры.* Наиболее эффективный метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у черлидера есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, выносливость, тактическая грамотность). Убеждения подкрепляются искусственным созданием соответствующих ситуаций на учебных занятиях. Создание «психически внутренней опоры», повышения уровня специальной подготовленности молодых спортсменов.

2. *Рационализация* – наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым занимающимся и на всех этапах подготовки. Этот метод наиболее эффективный в микроциклах с контрольными испытаниями (прием контрольных нормативов).

3. *Сублимация* – представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере при смене задачи занятия (изменить целевую установку, например от прохождения технического этапа «транзитное» до выполнения техники и тактики «лидера»).

4. *Дезактуализация* – искусственное занижение силы соперника, с которым решаются учебные задачи или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда занимающиеся показывают слабые стороны подготовки соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны черлидера, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздей-

ствия нужен определенный педагогический такт учителя, чтобы не создавать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективный этот метод по отношению к занимающимся со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться учителем, так как в настоящее время нельзя уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки занимающихся.

2.5.2 Развитие волевых качеств черлидера

Волевые качества черлидера – настойчивость, выдержка, инициативность, целеустремленность, уверенность в своих силах, смелость, решительность – в основном развиваются непосредственно в учебном процессе, при выполнении различных требований данной деятельности.

Одно из важных качеств, обеспечивающих достижение намеченной цели, это *настойчивость*.

Явное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности учебных занятий и соревнований. Для развития этого качества нужно применять упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные упражнения со снарядами и техническими средствами, направленные на статическое удержания тела, работу с собственным весом.

Для развития *инициативности* в условиях занятия, необходимо требовать от занимающихся выстраивания алгоритма техники выполнения сложных технических элементов. Работа по смене «лидера» в двойках, тройках. Во время выполнения программы черлидеры должны быть активными, применять различные действия по рациональному выполнению групповых элементов. Необходимо создавать условия для развития креативности мышления, когда каждый член команды участвует в постановке номера, придумывании пирамид.

Целеустремленность можно воспитать при условии, что занимающийся проявляет глубокий интерес к черлидингу как виду спорта и личную заинтересованность в достижениях.

Преподаватель должен обсуждать все положительные и отрицательные стороны подготовленности занимающегося; заметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться, чтобы занимающийся относился к учебным занятиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминания учителя, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие упражнения.

Для развития волевого качества *выдержки* надо постоянно вырабатывать у занимающихся стойко переносить неприятные болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении. Во время занятия необходимо приводить примеры выдержки других людей, попавших в нестандартные ситуации техногенного или природного характера.

Уверенность в силах появляется в результате формирования техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Например, безошибочное выполнение сложного элемента страховки при выполнении акробатических упражнений. Поражение в соревнованиях не должно вызывать у черлидера большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок, то, несомненно, победил бы.

Самообладание – в данном случае речь идет о способности не теряться в трудных ситуациях и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях соревнований, высоком напряжении психики. Проявление данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей поведения членов команды, спортивного мероприятия.

Стойкость – проявляется в том, на сколько он может выдержать трудности в ходе соревновательных выступлений (отрицательное эмоциональное состояние, боль, сильное утомление), не сдаваясь, продолжает двигаться по намеченному пути.

2.5.3 Специальная психологическая подготовка в черлидинге

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на социальные ценности, которые являются ведущими для соревновательной деятельности;
- формирование у занимающихся психологической устойчивости, «внутренней опоры», облегчающей преодоления трудностей и психологических барьеров;
- преодоление психологических барьеров, возникающих непосредственно во время ответственных соревнований, умение выходить из эмоционального стопа, брать себя в руки;
- моделирование условий выхода из предстоящих ситуационных задач, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованиями.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которую может испытывать занимающийся перед ответственными соревнованиями.

Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

- средства целеполагания: постановка цели, при которой занимающийся ориентируется на преодоление прогнозируемых психологических барьеров (например, сильный в тактике соперник, неудобное размещение этапа, маленькое контрольное время);

- организация направленности мыслей в нужном направлении, отвлечении сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приемов, желательно варьировать классическими схемами, не относящимися к данным соревнованиям;

- аутотренинг как регуляция, которая связанная с формированием готовности к противодействию неблагоприятным факторам.

Программы воздействия на физиолого-соматический компонент спортсмена, когда не только регулируется соматическая напряженность, но и создается необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:

- варианты психомышечной тренировки, релаксация;

- самоконтроль за состоянием мимических мышц;

- самоконтроль дыхания.

Любая работа такого рода должна основываться на хорошем навыке релаксации, прежде всего мышечной. Ее назначение состоит в том, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение. Это достигается за счет переключения деятельности нервной системы на восстановление биологического потенциала организма.

Исходным пунктом психорегулирующей работы является четкое представление спортсмена о себе и своем теле. Зная в подробностях свое тело, четко ощущая функции каждой его части, спортсмен лучше понимает свое «Я» и лучше управляет своим поведением.

Активному использованию мимики, как средство психической релаксации, помогает зеркало. Глядя на себя, можно оценить все варианты мимики, соответствующей тому или иному настроению (в чем наиболее выразительно проявляется тревога, неуверенность в своих силах, нетерпеливость), и регулировать настроение.

Эффект релаксации намного сильнее, если параллельно с формулами психомышечной тренировки используется самоконтроль дыхания. Чем спокой-

нее и размеренное дыхание (сначала за этим необходимо специально следить, затем такой самоконтроль приходит неосознанно), тем глубже релаксация.

Одним из универсальных средств психологического воздействия является так называемая пауза психорегуляции. Ее нужно использовать при работе повышенной напряженности, большой длительности или при длительном воздействии монотонных раздражителей (например, тренировка технической направленности). С помощью пауз психорегуляции можно быстро восстановиться после нагрузок, сформировать оптимальное состояние для выполнения тренировочных заданий, настроиться на их целенаправленное выполнение, совершенствовать навыки саморегуляции.

2.6 Инструкторская и судейская практика

Основы построения группы, сдача рапорта. Подача команды для начала движения и остановки группы, для ускорения и замедления движения, для поворота на месте и в движении, для перестроений. Подача команды для разновидностей ходьбы, бега, прыжков, более сложных перестроений в разминке. Показ и руководство выполнением ОРУ. Проведение отдельных частей занятия. Составление комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение его с группой. Уметь находить ошибки. Углубленное изучение правил соревнований.

2.7 Требования техники безопасности

Общие требования безопасности:

- в качестве тренера-преподавателя для организации занятий могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом (дипломом);
- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры в сроки установленные соответствующими действующими нормативными актами;
- тренером-преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный (при поступлении на работу в учреждение); первичный на рабочем месте; повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоя-

тельстввах); целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);

- тренер-преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения;

- к занятиям по программе допускаются дети с 6 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

- в обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;

- во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер-преподаватель должен получить в начале учебного года от медицинского работника образовательного учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;

- тренер-преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаробезопасности и взрывобезопасности, гигиены и санитарии;

- для занятий занимающиеся и тренер-преподаватель должны уметь специальную, соответствующую виду спорта и занятиям, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

- занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение вле-

чет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством.

Требования безопасности перед началом занятий

- в случае занятий в зале – спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на состояние и исправность инвентаря и оборудования;

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 15-17 °С, влажность – не более 30-40%;

- все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель и дежурный группы;

- занимающиеся, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки);

- спортивные снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами. При выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности;

- маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений.

Требования безопасности во время занятий:

- занятия на базе спортивного сооружения, на площадках, в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения;

- занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся;

- тренер-преподаватель должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии зани-

мающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- выход обучающихся с территории спортивного сооружения, спортивной площадки, спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Меры безопасности при занятиях черлидингом (требования к учащимся):

- к занятиям допускаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие инструктаж по мерам безопасности, имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий;

- учащийся должен иметь коротко стриженные ногти, заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя, бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению, знать и выполнять инструкцию по технике безопасности;

- не допускается выполнение упражнений при наличии свежих мозолей на руках;

- выполняя упражнения «поток» (один за другим) учащиеся должны соблюдать достаточные интервал и дистанцию, не допускается выполнение сложных элементов без страховки, если нет уверенности в их выполнении;

- учащийся должен знать и выполнять инструкцию по технике безопасности при занятиях физической культурой, спортом и черлидингом;

- за несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен к участию в занятиях во время учебного процесса;

- перед началом занятий учащийся должен переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь, снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т.д.), убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы, под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия, по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения;

- во время занятий учащийся должен каждый раз перед выполнением упражнения вытирать руки насухо, выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой, при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки, пружинисто приседая, при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об

этом тренеру-преподавателю, переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде способом, указанным тренером-преподавателем, не допускается нахождение близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, действия отвлекающие и мешающие ему;

- вольные и акробатические упражнения выполняются на матах или ковре, перед выполнением упражнения необходимо убедиться, что на ковре или матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание, во время выполнения упражнений нельзя выбегать на ковер и мешать другим.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель, тренер должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам;

- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

Требования безопасности по окончании занятия:

- После окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из мест проведения занятий;

- В случае занятий в зале – проветрить спортивный зал;

- В раздевалке при спортивном зале, спортивном сооружении, лицам занимающимся черлидингом переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);

- По окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

При построении учебного процесса есть необходимость ориентироваться на оптимальные возрастные группы, в пределах которых занимающиеся добиваются своих высших достижений. Как правило, способные учащиеся достигают первых успехов через 2-3 года. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов впервые 2-3 года специализированной подготовки.

Весь процесс многолетних занятий в черлидинге включает множество примов:

1. Учебные занятия с черлидерами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высшего результата.

2. Учебные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям организма занимающегося.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, хорошую организацию медико-педагогического контроля, за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Успешность подготовки черлидеров является приобретенные умения и навыки, всестороннее развитие физических качеств, развитие функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной физической подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения учебного процесса в планировании занятий.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебных занятий и соревнований. На протяжении многих лет черлидеры должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам.

Основная цель первого года обучения черлидеров: обеспечение отбора по видам, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям используемых в подготовке черлидеров). На протяжении первого года обучения черлидер должен познако-

миться с техникой нескольких видов спортивной деятельности: бег на короткие и длинные дистанции, комплекс прыжковых упражнений, элементы гимнастики, элементы акробатики, элементы хореографии, элементы различных танцевальных направлений.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам.

Основные средства тренировочного воздействия:

- общеразвивающие упражнения с предметами (помпоны) и без;
- комплекс прыжковых упражнений;
- силовые упражнения (с отягощениями и без);
- элементы акробатики (кувырки, повороты, группировки, перекаты и т.д.);
- элементы гимнастики («мост», махи, шпагаты и т.д.);
- элементы хореографии;
- комплекс прыжковых упражнений;
- музыкальное сопровождение;
- изучение «возгласов и скандирований».

Основные методы выполнения упражнения: повторный, игровой, круговой, равномерный, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления занятий черлидингом: первый год подготовки необходим для создания предпосылок для последующего выполнения более сложных элементов «Cheer» и «Dance». Здесь происходит отбор студентов для дальнейших занятий черлидингом, поскольку именно в это время закладывается основа физической подготовки для дальнейшего совершенствования.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще не окрепшего организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями.

Упражнения скоростно-силового характера следует делать небольшими дозами (по 5-8 минут) с чередованием промежутков активного отдыха.

Особенности первого года обучения. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядного пособия), методы: игровой и соревновательный. При обучении общеразвивающих упражнений, основных элементов «Cheer» и «Dance», показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение простым.

Студентам необходимо ставить двигательную задачу в конкретной, доступной форме, с наглядным объяснением.

Методика контроля. На этом этапе учитель включает использование комплекса методов контроля: педагогического, медико-биологического, которые позволяют определить:

- состояние здоровья;
- показатели телосложения;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации преподаватель должен вносить соответствующие корректировки в тренировочный процесс.

Основная цель последующих лет тренировок: углубленное овладение специальной и технико-тактической подготовкой черлидера.

Основные задачи: укрепление здоровья; всестороннее физическое развитие студентов; улучшение скоростно-силовой подготовки черлидера с учетом формирования основных навыков; создание устойчивого интереса; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих большой силы; обучение и совершенствование техники и тактики в прохождении отдельных технических этапов; постепенное подведение черлидера к более высокому уровню тренировочных нагрузок; воспитание морально-волевых качеств.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) функциональные особенности организма студенток, связанные с половым созреванием;
- 2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- 3) неравномерность в росте и развитии мышц.

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения:

- 1) комплексы специальных подготовительных упражнений;
- 2) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 3) комплексы специальных упражнений на развитие общей выносливости;
- 4) подвижные игры;
- 5) упражнения с отягощением (вес 20-30% от собственного веса).

Методы выполнения упражнения: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления занятий. Этап углубленной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед тренером встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств.

Учебный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в черлидинге. В этом случае учебные средства имеют некоторое сходство по форме и характеру выполнения основных упражнений. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической подготовки, технической и тактической подготовки. Учебный процесс приобретает черты более углубленной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 17 лет. Специальная подготовка должна проводиться постепенно. В этом возрасте студентами нужно чаще выступать как в личных, так и в командных соревнованиях.

На данном этапе в большой степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп путем локального воздействия, а это значит применять в учебном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования техники. Кроме того, упражнения на тренажерах и специальных устройствах, дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные группы мышц.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Обеспечение и совершенствование техники. При планировании учебных занятий черлидингом необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в тренировках нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Большое время следует отводить для разучивания тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправить.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе занятий рекомендуются следующие виды контроля: педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и

интегральной подготовленности черлидера. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольных нормативов и обязательных программ. Самоконтроль спортсмена за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсмена.

Участие в соревнованиях. В большей степени зависит от подготовленности черлидера, календаря соревнований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в соревновательных условиях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная авторская образовательная программа по черлидингу составлена на основе программы для высших учебных заведений, спортивных кружков и секций.

Авторская образовательная программа по черлидингу способствует развитию у занимающихся кондиционных физических качеств: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость.

Программа направлена также на развитие оздоровительных, воспитательных и психических качеств, необходимых для развития личности. Это концентрация внимания, скорость мышления, память. Соревновательный опыт группы поддержки способствует приобретению навыков тактико-психологической деятельности с болельщиками, соперниками, конкурентами и т.д.

Авторская образовательная программа предусматривает групповые, командные действия. В процессе групповых и командных действий воспитываются нравственные качества: чувство товарищества, чувство долга и ответственности перед командой. Черлидеры учатся оценивать свою роль в команде, как в победе своей команды, за которую болеешь, так и в поражении. Умение анализировать причину поражения научит учащихся принятию правильного решения и разработке плана действия дальнейшей деятельности.

Программа позволит повысить интерес молодежи к занятиям черлидингом и поднимет их на более высокий спортивный уровень, что будет способствовать их дальнейшему психофизическому развитию и становлению в обществе.

Представленная авторская образовательная программа обеспечивает базовые знания и умения, которыми должны овладеть студенты.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Былеева Л. А. Подвижные игры. / Л. А. Былеева, И. В. Короткова, В. Е. Яковлев. – Москва, 2005.
2. Гусак Ш. З. Групповые акробатические упражнения. / Ш. З. Гусак. – Москва, 2001.
3. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – Москва, 2005.
4. Задворнов К. Ю. Исследование процесса становления новых (нетрадиционных) видов спорта/ К. Ю. Задворнов //Теор и практ. физ. культ. 1999, № 12, С. 17–22.
5. Зинкеева Л. С. Путешествие в мир музыки и движений / Л. С. Зинкеева // Физическая культура в школе. – 3. – 2002, С. 68–71.
6. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации //Теор. и практ. физ. культ. 2001, № 4, 2–8 с.
7. Кузнецов В. С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва, 2004.
8. Лубышева Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л. И. Лубышева // Теор. и практ. физ. культ. 2001. № 4, 11–15 с.
9. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Москва, 2007.
10. Морель Ф. Хореография в спорте / Ф. Морель. – Москва, 2001.
11. Назаренко Л. Д. Пластичность как двигательльно-координационное качество / Л. Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №8. – С. 48–53.
12. Носкова С. А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств «cheerleaders» – групп поддержки спортивных команд. Метод. пособ. для педагогов-инструкторов и тренеров. / С. А. Носкова. – Москва : МГСА, 2001.
13. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе / П. К. Петров. – Москва, 2000.
14. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры / Г. И. Погадаев. – Москва, 2004.
15. Сингина Н. Ф. Теория и методика спортивной тренировки / Н. Ф. Сингина, А. Н. Кокоулин ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007.
16. Твердовская С. В. Чирлидинг для обучающихся общеобразовательных школ, ДЮОЦ и ДЮСШ / С. В. Твердовская, Г. В. Краснова. – Омск, 2005.

Навчальне видання

Черлідінг

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

з дисципліни

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

*(для практичних і самостійних занять студентів
усіх освітніх програм Університету)*

(Рос. мовою)

Укладач **БОРИСЕНКО** Наталія Валеріївна

Відповідальний за випуск *Н. І. Горошко*

За авторською редакцією

Комп'ютерний набір *Н. В. Борисенко*

Комп'ютерне верстання *І. В. Волосожарова*

План 2016, поз. 252 М

Підп. до друку 29.06.2016

Формат 60×84/16

Друк на ризографі

Ум. друк. арк. 1,8

Зам. №

Тираж 50 пр.

Видавець і виготовлювач:

Харківський національний університет
міського господарства імені О. М. Бекетова,
вул. Революції, 12. Харків, 61002

Електронна адреса: rectorat@kname.edu.ua

Свідоцтво суб'єкт видавничої справи:

ДК 4705 від 28.03.2014 р.